

Gegevens:	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-Benedict Katch-McArdle	
Leeftijd	25			
Lengte (cm)	1,87	BMR	1097 kcal	1864 kcal
Totale lichaamsgewicht (kg)	87,0	Onderhoudsniveau	1701 kcal	2889 kcal
Vetpercentage	20,5%	Cutten	1531 kcal	2600 kcal
VVM	69,2	Bulken	1871 kcal	3178 kcal
Activiteitsfactor	1,55			

Target	100%	2600 kcal	gram	gram p/m
Koolhydraten	53%	1388 kcal	347	58
Eiwitten	27%	692 kcal	173	29
Vetten	20%	520 kcal	69	12

Tijd	Product	Hoeveelheid	Eenheid	kcal	e	k	v
07.30u (1)	havermout	▼	80 g	290	10	50	6
	melk (magere)	▼	150 ml	50	5	7	0
	whey proteïne (body	▼	40 g	104	32	4	0
	banaan	▼	1 stuk	124	1	30	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				568	48	91	6
energie %					31%	60%	9%
11.00u (2)	brood (volkoren)	▼	33 g	69	2	13	1
	kipfilet (beleg)	▼	33 g	51	6	0	3
	brood (volkoren)	▼	33 g	69	2	13	1
	kipfilet (beleg)	▼	33 g	51	6	0	3
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				239	15	27	8
energie %					25%	45%	30%
13.00u (3)	brood (volkoren)	▼	33 g	69	2	13	1
	kipfilet (beleg)	▼	33 g	51	6	0	3
	brood (volkoren)	▼	33 g	69	2	13	1
	kipfilet (beleg)	▼	33 g	51	6	0	3
		▼	1 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				239	15	27	8
energie %					25%	45%	30%
15.00u (4)	brood (volkoren)	▼	33 g	69	2	13	1
	kipfilet (beleg)	▼	33 g	51	6	0	3
	brood (volkoren)	▼	33 g	69	2	13	1
	kipfilet (beleg)	▼	33 g	51	6	0	3
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				239	15	27	8
energie %					25%	45%	30%
17.30u (5)	aardappelen	▼	200 g	170	5	37	0
	doperwt en wortel	▼	200 g	72	7	12	0
	kalkoenfilet	▼	150 g	128	29	0	2
	olijfolie	▼	15 mL	123	0	0	14
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				493	40	49	15
energie %					33%	40%	28%
18.30u Pre-WO (6)	whey proteïne (body	▼	10 g	26	8	1	0

	dextrose	▼	10 g	37	0	9	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				63	8	10	0
energie %					43%	56%	1%
20.30u PO-Workout (7)	whey proteïne (body	▼	40 g	104	32	4	0
	dextrose	▼	35 g	130	0	32	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				234	32	37	0
energie %					46%	53%	1%
23.00u (8)	kwark (mager)	▼	500 g	280	49	17	0
	cashew-noten	▼	47 g	289	8	12	23
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
		▼	0 -	0	0	0	0
totaal				569	57	29	23
energie %					42%	21%	38%
TOTAAL				2644	230	297	69
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (GRAMMEN)					57	-50	0
TOTAALCAL					918	1187	620
VERSCHIL TOTAAL-TARGET (CALORIEËN)					227	-201	100
TOTAAL%					34%	44%	23%